

Stressklinikker: Smartphones gør danskere syge

Hver tredje klient i behandling for stress er presset af sin smartphone, vurderer flere stressklinikker. Arbejdsgiverne må tage deres del af ansvaret, mener forsker.

RIKKE GUNDERSEN

Den kan give dig styr på din kalender, vise dig dine e-mail og lave en indkøbsliste for dig. Smartphonen kan løse mange af hverdagens gøremål, men den har også en grim bagside. Den er medvirkende til stress hos et øget antal danskere.

Det viser en rundringning til fem stressklinikker, som Politiken har foretaget. De melder alle om, at smartphones er en stressfaktor hos en stigende andel af deres klienter. Bjarne Toftegård, stres-

scoach og leder af firmaet Forebyg Stress, som er et af de største stressfirmaer i Danmark med 65 tilknyttede stresscoaches, vurderer, at smartphonen er en medvirkende årsag til stress hos hver tredje af klienterne. Samme vurdering kommer fra Benita Holt Rasmussen, psykolog og leder af virksomheden Det Danske Institut for Stress.

»Problemet med smartphonen er, at den forhindrer os i at tage pauser. Det er typisk folk i erhvervslivet med grænsløst arbejde, hvor smartphonen kan være en medvirkende årsag til stress, fordi de ikke slukker den, når de kommer hjem«, fortæller Benita Holt Rasmussen.

Der findes intet samlet tal for, hvor mange danskere der årligt behandles for stress. Men Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø anslår, at omkring 35.000 danskere dagligt sygemelder sig på grund af stress.

Førhen tog folk også deres mobiltelefon med hjem, hvilket kunne være stressende, hvis telefonen kimedede hele tiden. Men med smartphone-indtoget har online-livet fået en ny dimension, idet smartphonen gør det muligt at gå på nettet

konstant og få bipyde, når der tikker nye e-mail ind i indbakken.

En ny undersøgelse blandt mere end 1.000 danskere fra softwarevirksomheden Symantec viser, at hver fjerde af de adspurgte tjekker e-mail, sociale netværk eller nyheder på mobilen inden for den første halve time, fra de er vågnet.

Og netop den adfærd, hvor du er tilgængelig hele tiden, kan være med til, at man bliver stresset, forklarer Bjarne Toftegård.

»Når der kommer e-mail eller beskeder, føler nogle, at de skal svare med det samme. Man mister kontrollen over telefonen og udvikler en afhængighed, der gør, at man ikke kan finde ud af at lægge den fra sig«, siger Bjarne Toftegård.

Udbredelsen af smartphones er vokset meget hurtigt de seneste par år. Således var der i slutningen af 2009 kun cirka 125.000 smartphones i Danmark, mens det tilsvarende tal et år senere var cirka en million. I juli i år var cirka to millioner danskere i besiddelse af en smart mobiltelefon. Det viser undersøgelser fra reklamebureauet Balleby & Grumsen.

Og de smarte telefoner, som giver dan-



Problemet med smartphones er, at den forhindrer os i at tage pauser
Benita Holt Rasmussen, psykolog

går det af den nyeste statistik fra IT- og Telestyrelsen.

Arbejdsgiverne er ansvarlige

Naja Rod Nielsen, stressforsker ved Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, mener, at det kan være svært for den enkelte medarbejder at lægge telefonen fra sig, når man har fri.

»Hvis der er en kultur på arbejdspladsen om, at det forventes, at man tjekker e-mail i løbet af weekenden og er til at få fat på, kan det være svært at slukke for telefonen, selv om det ikke står nogen steder, at

man skal være online hele tiden«, siger hun og peger på, at arbejdsgiverne burde lave nogle retningslinjer for, hvordan medarbejderne skal forholde sig til det grænsløse arbejde, når de får udleveret en smartphone.

»Arbejdsgiverne har et ansvar for at lave klare retningslinjer for, hvornår man skal være tilgængelig, når de udleverer smartphones til medarbejderne. Samtidig skal lederne være opmærksomme på, at de ikke selv sender en række e-mail hele weekenden til medarbejderne, da det giver en signalværdi om, at man skal være tilgængelig«, siger Naja Rod Nielsen.

Samme opfordring kommer fra Dansk Magisterforening, som har haft flere medlemmer, der blandt andet er bukket under på grund af en bippende smartphone.

»Retningslinjerne kan defineres på fem linjer, men disse linjer er afgørende for, at medarbejderne ikke føler, at de skal stå til rådighed døgnet rundt«, siger Ole Grønne, forhandlingskonsulent og stresscoach i Dansk Magisterforening.

Et af medlemmerne, som gik ned med smartphone-stress sidste år, var en med-

arbejder i Region Nordjylland, som havde fået udleveret en smartphone fra arbejdsgiveren. »Når jeg sad og spiste eller så tv, lå telefonen hele tiden ved siden af, så jeg kunne tjekke, når der kom en mail fra arbejdet«, fortæller nordjyden.

Hos Region Nordjylland erkender HR-chef Jacob Jacobsen, at smartphonen betyder, at medarbejderne arbejder mere, og vil tage forslaget om retningslinjer for brugen af smartphones med på næste møde i december i styregruppen, som skal revidere personalepolitikkerne.

»Når folk får smartphones, arbejder de mere hjemmefra, men er til gengæld mindre på kontoret. Der er ingen tvivl om, at det totalt er en fordel for arbejdsgiveren, fordi de sammenlagt arbejder mere«, siger HR-chefen.

I LO ser næstformand Lizette Risgaard også med dyb alvor på problemstillingen og vil på kommende møder med de faglige organisationer opfordre dem til at gå videre med forslaget om retningslinjer.

indland@pol.dk

Undgå telefonstress
Lørdagsliv side 4

GYMNASIER

Lærere til rektorer: Stop klynkeriet

Rektorformands kritik af loft på 28 elever i klassen, har taget overhånd, siger lærere. Minister er paf.

PERNILLE MAINZ

Gymnasier vil gå fallit og blive tvunget til at afskaffe støttetiltag som lektiecafeer og studievejledning. Det mener formanden for Rektorföreningen Jens Boe Nielsen er konsekvensen af den politiske beslutning om, at der i snit højest bliver 28 i en klasse på en årgang. En aftale, som han kalder »forrykt og dybt underfinansieret«. Også selv om der følger 120 millioner kroner med om året til gymnasierne.

Men rektorformanden bør stikke piben ind, mener formanden for gymnasielærerne, Gorm Leschly, der retter en hård kritik mod sin kollega.

»Det er en kedelig måde at tale et godt uddannelsespolitisk initiativ ned på. Jens Boe Nielsen hævder, at det vil koste det dobbelte af de 120 millioner kroner. Men jeg har også regnet på det, og beløbet er ikke helt hen i vejret«, siger Gorm Leschly. Han tilføjer:

»Derfor er kritikken uforståelig og noget klynk. Han skulle hellere tage at finde smilet frem«.

74 procent af gymnasieklasserne har 28 elever eller derover, så har Jens Boe Nielsen ikke ret i, at det vil koste en del penge at bringe elevtallet ned?

»Det kan godt ske, at de 120 millioner kroner ikke slår til alle steder, men det drejer sig højest om, at der er behov for yderligere 10-20 millioner kroner. Og de fleste gymnasier har faktisk en pæn økonomi«, siger Gorm Leschly.

Han henviser til gymnasiernes regnskaber for 2010, der viser, at kun syv ud af 140 gymnasier har underskud. »Resten har faktisk overskud på deres økonomi«, siger Gorm Leschly, der mener, at behovet for støttetiltag netop vil blive mindre, hvis der kommer færre elever i klasserne og dermed en bedre kontakt til læreren.

Jens Boe Nielsen medgiver, at en lang række af gymnasierne har en god økonomi, men siger:

»Man kan bruge nogle af pengene i starten, men det er som at tisse i bukserne. På et tidspunkt hører pengene jo op«.

Hvordan er du kommet frem til, at 120 millioner årligt ikke er nok?

»Der er nogle gymnasier, der starter med 27-28 elever i 1. g, men også mange – som mit eget – der starter med 31 i klasserne. Over en treårig periode betyder det, at der vil være 27 elever, jeg ikke kan optage. Det betyder, at jeg mister penge, fordi vi får penge per elev – og flere end de 600.000-800.000, som hvert gymnasium formentlig vil få. Jeg vil miste fire millioner kroner over tre år«, siger Jens Boe Nielsen.

Undervisningsminister Christine Antorini (S) er mildest talt overrasket over rektorformandens kritik.

»Det må jeg sige, den er jeg ret uforstående over for af flere grunde. For det første afsætter vi jo 120 millioner kroner, og ordningen er jo fleksibel hen over en årgang, så rektorerne kan planlægge efter det. For det andet er der også i finansloven givet et løfte til gymnasierne om at give penge til de flere elever, der kommer i gymnasiet«, siger undervisningsministeren.

pernille.mainz@pol.dk

☺ På forhånd tak! ☺

Hvor vil den næste katastrofe ramme? Hvor mange har akut brug for lægehjælp i morgen? Det er svært at vide på forhånd. Men hvis du sender en sms med **STØTTE** til **1414** og støtter med **150 kr.**,* så ved vi i hvert fald to ting: Vi får sendt lægehjælp af sted. Og du får en tak.

• Som lovet i overskriften. •



Læger uden Grænser yder medicinsk nødhjælp til ofre for katastrofer og konflikter. Vi er klar til at hjælpe på stedet inden for 48 timer, hvis ikke vi allerede er der i forvejen. Og vi hjælper uanset race, køn, religion og politisk overbevisning. Vi er dybt afhængige af konstante private donationer, så vi kan arbejde uafhængigt og ikke lade andre interesser end patienternes behov styre, hvor og hvornår vi sætter ind.

* Koster 150 kr. + almindelig sms-takst. Udbydes af: Læger uden Grænser, Kristianiagade 8, 2100 København Ø, tlf.: 39 77 56 00

Lav regler og undgå stress

Ekspertter mener, at smartphones er medskyldige i hvert tredje tilfælde af stress. Men nogle enkle regler kan holde sammenbruddet fra døren.

BIP-STRESS RIKKE GUNDERSEN

For meget arbejde, problemer med familien og mangel på anerkendelse er nogle af de typiske årsager til, at folk bliver stresset. Men gennem de seneste par år har en ny stressfaktor vundet indpas i de danske hjem. Smartphonen. Den bliver af flere stressklinikker vurderet til at være en stressfaktor hos hver tredje stressklient.

Med telefonen er arbejdet kommet endnu mere hjem i stuen, i bilen, bussen toget og biografen, så de godt to millioner danskere, der har en smartphone, har svært ved at give slip.

Men vil du undgå, at smartphonen får dit liv til at gå i sort, skal du være bevidst om, hvordan du bruger den, påpeger en af Danmarks førende stressforskere Bo Netterstrøm, overlæge ved Arbejdsmedicinsk Afdeling, Bispebjerg Hospital.

»Først og fremmest skal du kun tjekke telefonen for e-mail og beskeder, når du har tid til at tage dig af det. Du skal ikke lade dig styre af telefonen og afbryde det, du er i gang med,« siger Bo Netterstrøm og påpeger, at man også skal huske at slukke smartphonen helt nogle gange.

Klare retningslinjer ønskes

En ny undersøgelse blandt mere end 1.000 danskere fra softwarevirksomheden Symantec viser, at hver fjerde af de adspurgte tjekker e-mail, sociale netværk el-



Først og fremmest skal du kun tjekke telefonen for e-mail og beskeder, når du har tid til at tage dig af det
Bo Netterstrøm, stressforsker

ler nyheder på mobilen inden for den første halve time fra de er vågnet. Stressforsker ved Københavns Universitet Naja Rod Nielsen opfordrer arbejdsgiverne til at lave klare retningslinjer for, hvordan det forventes, at medarbejderne anvender deres smartphones, når de får dem udleveret fra arbejdet. Medarbejderne skal have at vide, hvor-

når det forventes, at de er til rådighed. Signelværdien i det vil gøre en stor forskel, mener hun.

Men du kan også gøre noget selv. Stresscoach Bjarne Toftegård er leder af firma-

Sådan undgår du smartphone-stress

Lav nogle telefonregler for dig selv.

Vælg, hvornår du vil forstyrres, og hvornår du vil have fred. **Sluk telefonen** en gang imellem.

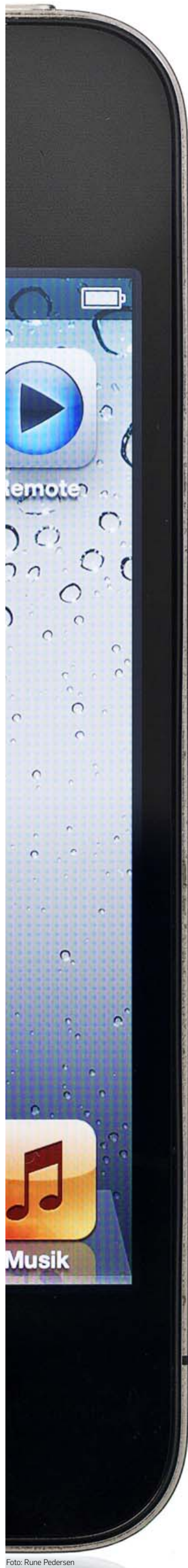
Bor du sammen med familie eller partner, så aftal, **hvornår du må forstyrres** af telefonen. **Skriv det ned**, så I husker det.

Sørg for, at din smartphone **ikke automatisk opdaterer e-mail**, så der ikke kommer beskeder om nye e-mail, mens du laver noget andet.

Øv dig i ikke at have mobilen med dig hele tiden. Når du for eksempel er i bad, så **lad telefonen ligge i stuen**. Og forbyd den i soveværelset, og når du dyrker motion.

Test din afhængighed ved at lægge den fra dig og se, om du **føler trang til at se på den**. Hvis du gør det, har du opbygget et afhængighedsforhold. Så er den ikke et redskab, men du er blevet **slave af den** og er dermed i risikozonen for at få stress.

Kilde: Bjarne Toftegård, stresscoach og leder af firmaet Forebyg Stress



et Forebyg Stress, som er et af de største stressfirmaer i Danmark med 65 tilknyttede stresscoaches. Han råder til, at du laver nogle klare retningslinjer for dig selv for, hvornår det er okay, at du bliver forstyrret af bilyde fra din telefon, og hvornår du vil have fred. For eksempel er det en god idé at forbyde smartphonen i sove-

værelset, ligesom den ikke skal være på lyd, når du dyrker sport.

Da det kan være svært for den enkelte at opdage, at man er stresset på grund af for eksempel sin smartphone, er det vigtigt, at man hjælper hinanden, selv om det kan være svært, fortæller Benita Holt Rasmussen, psykolog og leder af virksomheden Det danske Institut for Stress.

»Hvis vi var gode til at lytte til krop-

pens signaler og gøre noget ved problemerne i tide, ville stress ikke fylde så meget. Men typisk forbinder man i første omgang ikke søvnproblemer eller irritation med stress, men tænker, at det går over af sig selv«, siger Benita Holt Rasmussen, som derfor opfordrer til, at man reagerer, hvis man bemærker, at ens partner eller kollega konstant har øjnene på smartphonen.

»Mange er berøringsangste, fordi de ikke vil blande sig i den andens liv af høflighed. Men er man stresset, har man netop brug for, at nogen fortæller det til én, da det er svært selv at erkende,« siger hun.

Lyt til hinanden

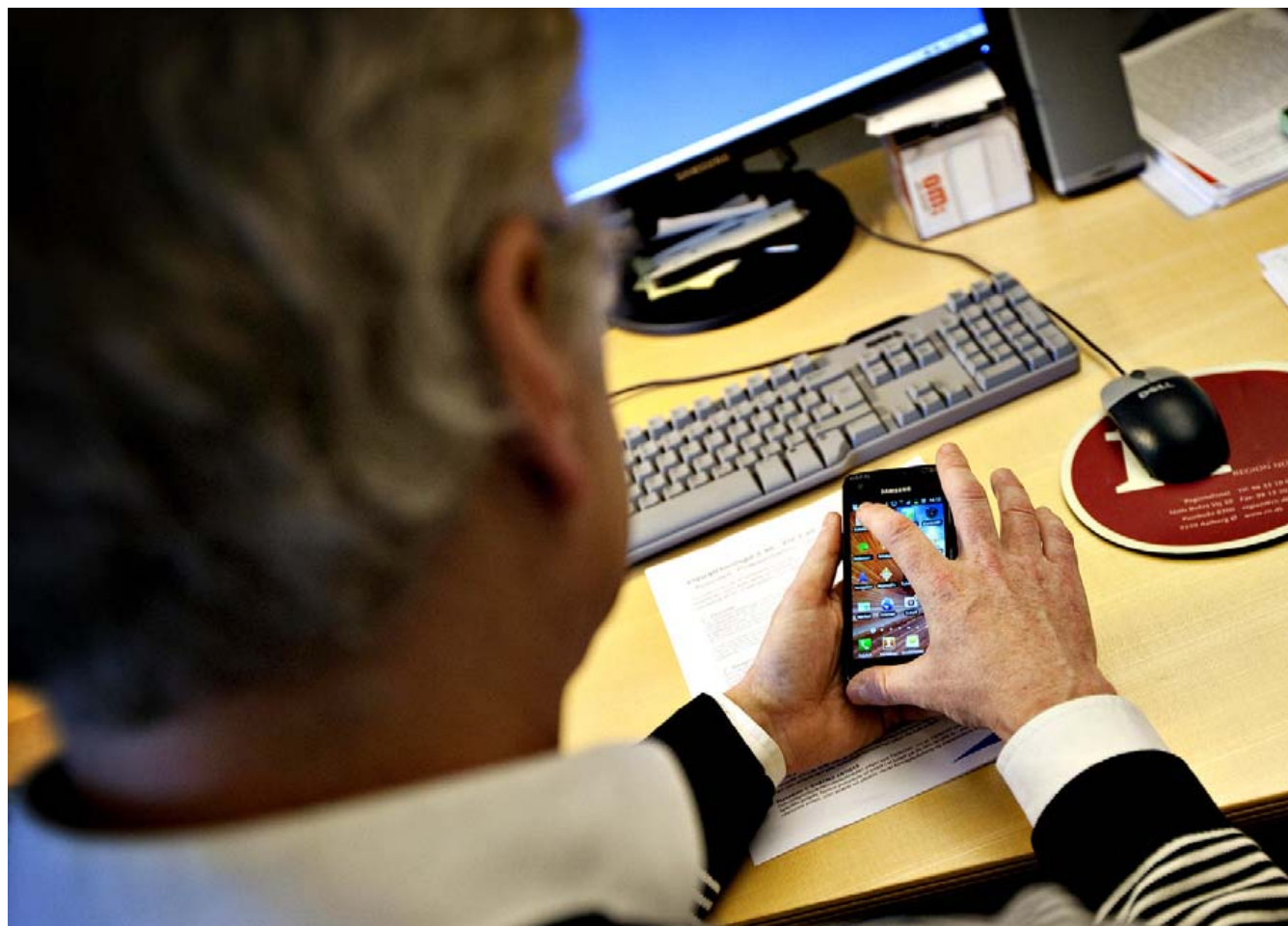
Også Bo Netterstrøm opfordrer til, at man lytter til hinanden og observerer sine nærmeste.

»Det er ofte ens omgivelser, som gør én opmærksom på, at man ser stresset ud. Derfor skal du lytte til, hvad familie og kollegaer siger,« siger Bo Netterstrøm.

Jeanett Bonnichsen, psykolog og direktør i Center for Stress og Trivsel, tilføjer, at det er vigtigt, at man ikke virker anklagende over for den stressramte person, men at man derimod møder personen ud fra en medmenneskelig vinkel.

»Spørg personen, hvordan han eller hun har det, og fortæl derefter, at du er bekymret for ham eller hende. Det er vigtigt, at man henviser til noget konkret som for eksempel, at man har observeret, at de kigger på deres smartphone hele tiden,« siger Jeanett Bonnichsen.

lordagsliv@pol.dk



Lyde fra telefonen gav mig hjertebanken

Koncentrationsbesvær, manglende overblik og søvnbesvær var konsekvenserne for Per, som sidste år gik ned med stress. En af årsagerne var en bippende smartphone.

SVÆRT VED AT GIVE SLIP

RIKKE GUNDERSEN

Når jeg sad og spiste eller så tv, lå telefonen hele tiden ved siden af, så jeg kunne tjekke, når der kom en mail fra arbejdet.

Sådan beskriver Per, som arbejder i Region Nordjylland, smartphonen indflydelse på sin hverdag. I virkeligheden havde han fået smartphonen for at gøre arbejdslivet nemmere, men i stedet endte den med at være en medvirkende årsag til, at Per bukkede under for en af de moderne livsstilssygdomme. Han fik stress.

Jeg tjekkede mail på vej hjem i bussen, derhjemme, på stranden, og når jeg var på ferie

Per, stressramt

alligevel, at han skulle for at passe sit arbejde ordentligt. Hver gang en e-mail tikede ind i indbakken, sagde telefonen bip.

»Med smartphonen flyttede arbejdslivet sig helt ind i mit privatliv. Jeg tjekkede

mail på vej hjem i bussen, hjemme, på stranden, og når jeg var på ferie«, fortæller Per.

Men en dag på arbejde sidste år kulminerede stresssymptomerne.

På en seddel på dørkarmen til hans kontor stod fire tal, som han skulle bruge på computeren. Per kiggede på dem, vendte sig om og gik to meter hen til computeren. Men da han skulle til at indtaste tallene, kunne han ikke huske et eneste tal. Han forsøgte at kigge på tallene igen, men hjernen var stadig helt blank, da han kom over til computeren. Tredje gang skrev han tallene ned. Ét for ét. Og så lykkedes det at få skrevet dem ind på computeren.

En kollega opdagede Pers arbejdsgang og fortalte ham, at det så helt galt ud.

»Det skal der gøres noget ved,« sagde kollegaen.

Og derefter søgte Per professionel hjælp.

Koncentrationen var blevet dårligere, og han havde svært ved at falde til ro om aftenen. Når han skulle løse en større arbejdsopgave, sad han og stirrede på papirerne og kunne ikke finde ud af, hvor han skulle starte og slutte. Effektiviteten var helt væk. Privat var han begyndt at afvise aftaler med venner, fordi han ikke kunne overskue det.

Måneder i mareridt

Lægen sendte Per hjem, og de næste par måneder blev det rent mareridt. Al tiden blev brugt på sofaen.

»Jeg kunne ikke engang vaske op. Hvis folk kom uventet på besøg, måtte jeg bede dem om at gå igen, for det kunne jeg ikke overskue. Og når telefonen ringede eller bippede med en mail eller sms, fik jeg hjertebanken«, fortæller Per.

TELEFONSTRESS. Et enkelt bip fra telefonen var nok til, at Per fik det skidt, og han havde den med overalt. Til sidst brød Per sammen. Han er fotograferet bagfra, fordi han ønsker at være anonym.

Foto: Søren Schnoor

Hans stress blev opbygget gennem flere år, hvor han altid har været engageret i sit arbejde. Han tog den ene opgave på sig efter den anden, men følte sig ikke altid fagligt klædt på til at løse opgaverne. Til gengæld brugte han al sin tid på arbejdet og rettede aldrig øjnene mod uret.

Ordet pyt gav hjælp

Erhvervspsykologen lærte Per et meget simpelt ord, 'pyt', og det var med til at få ham tilbage på rette kurs.

»Når jeg har fri, holder jeg fri. Og hvis jeg ikke ser en mail, eller når det hele, tænker jeg pyt. Det er rigtig godt at være engageret, men man skal kunne sige stop, så man ikke bliver for presset,« fortæller nordjyden.

Arbejdstelefonen bliver nu kun brugt som arbejdstelefon, privat bruger Per en anden telefon for at kunne slå arbejdet fra. Og biptonen for en ny mail er også slået fra, så han i stedet kun tjekker sin mail, når han har tid. Arbejdsliv og privatliv er med andre ord blevet mere adskilt, og det har hjulpet Per tilbage på arbejdet, selv om han stadig har mén.

»Hukommelsen er stadig ikke kommet helt igen, og jeg bliver træt meget hurtigere end tidligere,« fortæller Per og råder andre til at kende symptomerne på stress, så man kan fange det i opløbet.

Per er ikke hans rigtige navn, men navnet er redaktionen bekendt.

lordagsliv@pol.dk